**Описание проекта**

**«Скандинавская ходьба для людей старшего возраста»**

 ***Скандинавская ходьба и гимнастика для людей старшего возраста***

«Скандинавская ходьба для людей старшего возраста» - это проект, направленный на социализацию людей старшего возраста путем их вовлечения в различные социальные активности, направленные на пропаганду здорового образа жизни. «Скандинавская» ходьба - особо показана пожилым людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, а также с такими недугами, как сахарный диабет, старческое слабоумие, болезнь Паркинсона, ожирение и ряд других, помогает восстановлению физической активности и улучшению качества жизни пожилых граждан.

Люди старшего возраста — посетители отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания

Описание

**Цель:** Популяризация скандинавской ходьбы среди граждан старшего поколения в городе Севастополе.

**Задачи:**

* Привлечение старшего поколения к систематическим занятиям «скандинавской» ходьбой;
* Формирование принципов активного долголетия;
* Укрепление физического и психического здоровья посредством спортивных занятий на свежем воздухе;
* Развитие и популяризация «скандинавской» ходьбы как массового и доступного вида спорта в городе Севастополе.

Работая над формированием здорового образа жизни со старшим поколением, целесообразно организовать занятия «скандинавской» ходьбой, как одного из наиболее полезных и удобных видов активной деятельности. Благодаря тому, что занятия «скандинавской» ходьбой проходят на свежем воздухе в ближайшем сквере 60-летия СССР, вполне возможно совместить эти занятия с изучением природы родного края и использовать этот интерес для популяризации «скандинавской» ходьбы среди старшего поколения.

Группа желающих заниматься «скандинавской» ходьбой формируется из получателей социальных услуг отделения дневного пребывания комплексного центра социального обслуживания и граждан, которые записались в кружок по «Скандинавской ходьбе». Ограничений по состоянию здоровья нет. Каждый участник проходит маршрут в индивидуальном темпе, возможно сокращение маршрута по длительности, с постепенным наращиванием темпа в процессе дальнейших занятий.

Под руководством специалиста по социальной работе отделения дневного пребывания проводятся инструктажи по правильной технике ходьбы. Перед началом маршрута участники занятий выполняют 15-минутную, которая подготовит мышцы, суставы и сердце к нагрузкам. «Скандинавская» ходьба в этом плане не исключение.

 Разминка перед «скандинавской» ходьбой состоит следующего комплекса упражнений:

* Разминаем шейный отдел, делаем наклоны головы к левому и правому плечу, при этом лучше всего опираться на палки;
* В таком же положении делаем повороты головы;
* Подъем плеч;
* Опираясь на палки, сделать махи ногами – вперед, назад, в стороны;
* Приседаем;
* Держаться за трости, производить наклоны туловища вперед, назад и в стороны;
* Подъем с пятки на носочки.

Разминка направлена на развитие гибкости.

В конце разминки необходимо сделать подводящие упражнения на подготовку верхней части тела, а именно шеи.

Одно из направлений кружковой работы как «Скандинавская ходьба» работает в ГКУ «СГКЦСО» уже на протяжении трех лет. Занятия по «скандинавской» ходьбе проходят два раза в неделю. За это время количество участников выросло в 2 раза. Темпы ходьбы и длительность маршрута увеличились в 2 раза, маршрут по скверу 60-летия СССР составляет 1 километр. Таким образом, прогулки по маршруту становятся разнообразнее, улучшается самочувствие участников, о чем говорит увеличивающийся темп ходьбы. Возникает интерес к изучению объектов природы, получению новых знаний.

*Занимайтесь скандинавской ходьбой, будьте здоровы и активны! Движение – это жизнь!*